

ਕੀ ਸ਼ੱਕਤ ਫਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਲੱਕਵਾ, ਕੈਂਸਰ, ਏਡਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਪੀਲੀਆ, ਟੀ. ਬੀ., ਟੈਟਨਸ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 45,000 ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, 20,000 ਕੈਂਸਰ, 5000 ਪੀਲੀਏ ਅਤੇ 15,000 ਸਿਗਰਟ ਕਾਰਣ ਮਰਦੇ ਹਨ।
- ਏਡਜ਼ ਇਕ ਲਾਇਲਾਜ ਤੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕੀਤਾ ਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਲੀਆ ਤੇ ਟੈਟਨਸ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੋਗ ਹਨ ਪਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਉ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰਟ 50% ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਹਰ 6-5 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਚੌਥਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਫੇਲ੍ਹ, ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਮੌਤ ਅਟੱਲ ਹੈ।

ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅਪ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ, ਕਸਰਤ, ਵਜ਼ਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੱਧਤਾ, ਸਿਗਰਟ ਪਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਟੀਕਾਕਰਣ (ਟੈਟਨਸ ਤੇ ਪੀਲੀਏ ਵਾਸਤੇ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। (ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਛੱਕ ਕੇ ਹਰ ਦਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਸਾਈ, ਕੁਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਨਾਲ ਅੱਧੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੇ ਮੁਇਓਹਿ॥

ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 1383)

ਫਰੀਦ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੇ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ) ਉਹ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਹਾਲੀ ਵੀ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਇਆ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੰਕੜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਸਨ, ਸਰਜਰੀ, ਕਾਰਡੀਆਲੋਜੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਫੇਸਟ ਏਡ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ (W.H.O.), ਆਈ.ਏ.ਪੀ. (I.A.P) ਅਤੇ ਐਨ.ਐਨ.ਐਫ. (N.N.F.) ਦੇ ਪਰਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਕੜੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਦੁਖ ਦਾਰੂ ਸੁਖ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ॥

ਦੁਖ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਬਿਮਾਰੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਸੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਹਰ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 469)

ਕੀ ਸੱਤ ਫਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲੀ ਛਾਪ 1994

ਦੂਜੀ ਛਾਪ 2009

ਸੰਪਾਦਕ

ਡਾ: ਸੁਖਮੀਤ ਸਿੰਘ

ਐਮ.ਡੀ. (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

ਭਾਈ ਘਨੁਈਆ ਸੇਵਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਫੋਨ : 0161-2450352 ਫੈਕਸ : 0161-4610145

ਵੈਬਸਾਈਟ : www.ggssc.net

ਈ-ਮੇਲ : info@ggssc.net

ਦਰਪਣ

1. ਕੈਂਸਰ

(ਕਾਰਣ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਚਾਉ)

2. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਲੱਕਵਾ

(ਕਾਰਣ, ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ)

3. ਏਡਜ਼

(ਰੋਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ, ਕਾਰਣ, ਲੱਛਣ, ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ, ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ)

4. ਸ਼ੂਗਰ

(ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ)

5. ਨਸ਼ੇ

(ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ)

6. ਸਿਗਰਟ, ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

7. ਸ਼ਰਾਬ

(ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ, ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਆਇਨੇ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਦਾ ਖੰਡਨ)

8. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

(ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮਾਰਣ, ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ)

9. ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

(ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਬਚਾਉ ਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਹਦਾਇਤਾਂ)

10. ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

11. ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ

12. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

13. ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ

(ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਚੈਕਅੱਪ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ)

14. ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ

15. ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ

(ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ)

16. ਖ਼ੂਨਦਾਨ

17. ਨੇਤਰਦਾਨ

18. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

19. ਭਾਈ ਘਨੂਈਆ ਸੇਵਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ

ਇਸ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਦਾ ਬਚਾਉ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ

ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਤੀਆ ਮੁਖਿ ਬੀੜੀਆ ਲਾਈਆ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਦੇ ਨਾ ਚੇਤਿਓ ਜਮਿ ਪਕੜਿ ਚਲਾਈਆ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 726)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?!!

- ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਘਾਤਕ ਅਤੇ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20,000 ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 33% ਕਾਰਣ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਣ

- ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ :- ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਾਨ, ਤੰਬਾਕੂ।
- ਖਾਨਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ :- ਛਾਤੀ, ਮੂੰਹ, ਚਮੜੀ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ :- ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਉ ਤੇ ਤੇਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸ ਤੇ ਘੱਟ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਨਾਉਟੀ ਰੰਗ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਕੋਲੇ 'ਤੇ ਭੁਜਿਆ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੈਕਰੀਨ ਆਦਿ।
- ਹੋਰ ਕਾਰਣ :- ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਰੋਗ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਆਦਿਕ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਣ ਚੈਕਅਪ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪਕੜੋ। ਇਸ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਇਲਾਜ ਖਾਂਸੀ | 8. ਮੂੰਹ, ਥੁੱਕ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ |
| 2. ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਇਲਾਜ ਬੁਖਾਰ | 9. ਚਮੜੀ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ |
| 3. ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ | 10. ਤਿੱਲ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ |
| 4. ਛਾਤੀ ਦੀ ਗਿਲਟੀ | 11. ਲਗਾਤਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਭਾਰੀਪਨ |
| 5. ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ | 12. ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, |
| 6. ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਕਲੀਫ਼ | ਮਹੀਨੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ |
| 7. ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਕਦੇ ਦਸਤ | ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਆਉਣਾ। |

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬਚਾਉ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ !!

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ !!

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

1. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਖਾਨਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ - ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਕੈਂਸਰ (ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ) ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ। ਹਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
3. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੈੱਕ-ਅਪ-ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
4. ਹਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ !!

ਕਿਵੇਂ?

1. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਨ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ)
2. ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਬਚਾਉ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ : ਇਸ ਨਾਲ ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਬਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ : ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖੋ। ਘਿਉ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 1256)

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਭੁੱਲਾ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੇ ਲਕਵਾ

(ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 32% ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੇ ਲਕਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 49% ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?!!

- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 25 ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਲਕਵੇ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤੀਸਰੀ ਮੌਤ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੇ ਲਕਵੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 40 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।
- ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜੀਵਨ ਤੌਰ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਈਏ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਲਈਏ।

ਰੈਣਿ ਗਵਾਈ ਸੋਇ ਕੈ ਦਿਵਸੁ ਗਵਾਇਆ ਖਾਇ॥ ਹੀਰੇ ਜੈਸਾ ਜਨਮੁ ਹੈ ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਜਾਇ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 726)

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਹੀਰੇ ਵਰਗਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਲਸ, ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਹੀ ਇਸ ਅਮੋਲਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨ

1. ਰੋਗ ਵਧਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ :

- ਘਿਉ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਤੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ, ਅੰਡਾ, ਕਲੇਜੀ, ਪਿਸਤਾ, ਕਾਜੂ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਨਮਕ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।

2. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ :

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ, ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੌਖੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ :

- ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਹੈ।

4. ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ :

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰੋ।

5. ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ (ਹਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ) :

- ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਚਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ 20% ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਪਾਖਾਨੇ ਦੇ ਰੋਗ, ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਪਿਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ :

ਔਰਤਾਂ (ਭਾਰ)	ਕੱਦ	ਮਰਦ (ਭਾਰ)
48-58 ਕਿਲੋ	4 ਫੁਟ 10 ਇੰਚ	-----
50-60 "	4 ਫੁਟ 11 ਇੰਚ	-----
51-61 "	5 ਫੁਟ	-----
53-63 "	5 ਫੁਟ 2 ਇੰਚ	58-68 ਕਿਲੋ
55-65 "	5 ਫੁਟ 4 ਇੰਚ	60-70 ਕਿਲੋ
60-70 "	5 ਫੁਟ 6 ਇੰਚ	63-73 ਕਿਲੋ
62-72 "	5 ਫੁਟ 8 ਇੰਚ	66-76 ਕਿਲੋ
65-75 "	5 ਫੁਟ 10 ਇੰਚ	68-78 ਕਿਲੋ
-----	6 ਫੁਟ	70-80 ਕਿਲੋ
-----	6 ਫੁਟ 2 ਇੰਚ	74-84 ਕਿਲੋ

ਅੰਦਾਜ਼ਨ
ਤੁਹਾਡਾ
ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ
(ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
ਤਕਸੀਮ 100
ਤੋਂ ਵੱਧਣਾ
ਨਹੀਂ
ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ
ਹੇਠਲਾ 85 ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਉਪਰਲਾ 140 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	200 ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ (Total Cholesterol)
ਠੀਕ 89 ਤੋਂ ਘੱਟ	ਠੀਕ 200
ਬੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ 90-104	ਠੀਕ-ਠੀਕ 200-239
ਜ਼ਿਆਦਾ 105-114	ਜ਼ਿਆਦਾ 240 ਤੋਂ ਵੱਧ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 115 ਤੋਂ ਵੱਧ	

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ 30 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 15-20 ਸਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਨਮਕ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਰ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ
ਕਰਵਾਉ ਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਚੈਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ
- ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ
(ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ)

ਏਡਜ਼

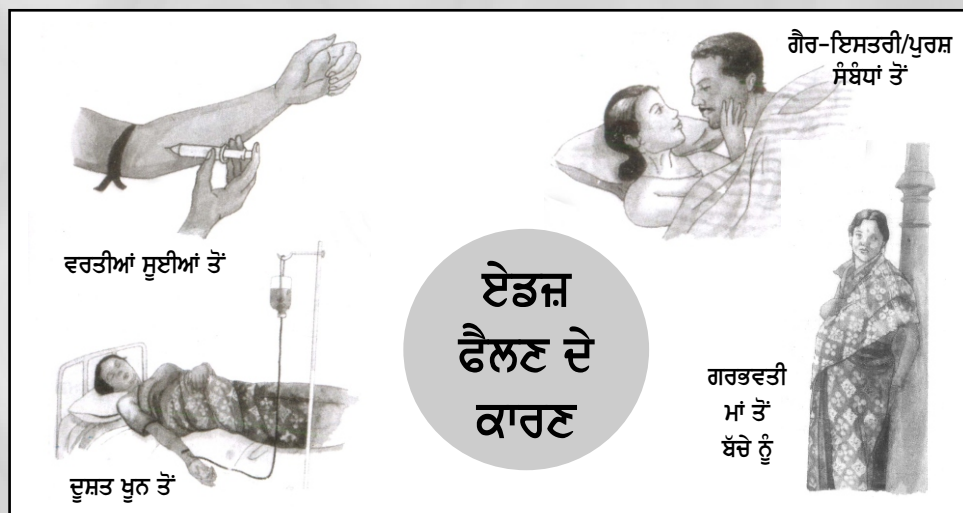
ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 403)
ਇਕ ਪਲ ਦੇ ਕਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਸਤੇ ਤੈਨੂੰ ਕਰੋੜਾਂ ਦਿਨ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਇਸ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਾਂਗੇ। ਏਡਜ਼ ਦੀ ਮਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਇਸ ਦੁਖੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਇਕੋ ਸੰਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਹੈ “ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ”।

- ਇਕ ਭਿਆਨਕ, ਜਾਨ ਲੇਵਾ, ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ
- ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ ਹੈ।
- ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 10, 000 ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਤੇ 1995 ਤੱਕ 10 ਲੱਖ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5000 ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਇਕ ਕਿਟਾਣੂ (Virus) ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਏਡਜ਼ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਪਹਿਲੇ 5-10 ਸਾਲ ਤਕ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਰੋਗੀ, ਜੋ ਉਪਰੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਰੋਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5-10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ : ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਲਾਇਲਾਜ (ਕਰੀਬ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਦਸਤ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਮੂਨੀਆ ਆਦਿ, ਆਦਿ।



ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉ

1. ਗ਼ਲਤ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ : ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਹਿਤ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਖੂਨ ਦੀ ਬੋਤਲ : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਬਿਨਾਂ ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ (ਕਰੀਬ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ)

ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਬੁਲਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿਣਾ
- ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਪ੍ਰਯੋਗ



ਗੁਰਸਿਖ ਕਾਮੀ ਨਹੀਂ

ਲਖ ਕਾਮਣਿ ਲਖ ਕਾਮ ਰੂਪ ਲਖ ਕਾਮਣਿਆਰੀ।.... ਹੂਰਾਂ ਪਰੀਆਂ ਲਖ ਲਖ ਬਾਹਿਸਤ ਸਵਾਰੀ।....
ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੇਹਿ ਨ ਸਕਨੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਭਾਰੀ॥ (ਪਉੜੀ 2 ਵਾਰ 38, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਲੱਖਾਂ ਹੂਰਾਂ, ਪਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਮਰੂਪ ਦੀਆਂ ਮੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ
ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਉਗਿਰਦ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਵਾੜ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਣ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਹਿਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਇਕ ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਘਾਤਕ ਨੁਕਸਾਨ

ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਹਰ ਸਾਲ 5000 ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਣ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਸਾਲ 20000 ਪੈਰ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- 25% ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਬਹੁਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਹਨ।
- ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਕਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਖਾਇਆ ਕਉੜਾ ਉਪਜਿਆ ਸਾਦੁ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 50)

ਜੀਵ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲੇ ਜਾਣ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘਾਤਕ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰੋ : ਕਿਉਂਕਿ 70-90% ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜੋ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।
2. ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰੋ : ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਰੋਗ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਟੀਕੇ : ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜੋ ਸਲਾਹ ਇਸ ਬਾਬਤ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।

‘ਟੀ.ਬੀ.’ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 1 ਬੰਦਾ ਇਸ ਕਾਰਣ ਮਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਰੀਬ 2 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੁਣ ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਛਾਤੀ ਦਰਦ, ਥੱਕ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਭੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਹੁਣ ਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ 6-8 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਛੱਡੋ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹਦਾਇਤ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲਵੋ।

ਨਸ਼ੇ

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥ ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ, ਖਸਮੁਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥ ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 554)

ਜਿਸ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਕਲ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਝੱਲਾਪਨ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੱਬ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ ! ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਆਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਬਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਹ ਇਕ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪੁਟ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

1. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਘਾਤਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
2. ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਨਸ਼ਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਐਸਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

(ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ)

ਨਸ਼ਾ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਹੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਖ ਚੈਨ ਵੀ ਇਹ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਦ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮੌਤ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ

- | | | |
|------------------|------------------------|----------------------------|
| ■ ਗਲਤ ਸੰਗਤ | ■ ਵਿਹਲਾਪਨ | ■ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ |
| ■ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨਹੀਨਤਾ | ■ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦਬਾਉ | ■ ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ |
| ■ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ | ■ ਖੁਲ੍ਹਾ ਤੇ ਬੇਰੋਕ ਖਰਚਾ | |

ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ/ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ
2. ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣਾ, ਉਧਾਰ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
3. ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਛੱਡ ਕੇ ਅਚਾਨਕ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ
4. ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ
5. ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ
6. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਲਾਇਕ ਹੋਣਾ
7. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਘਟਣਾ
8. ਚਿੜਚਿੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਹੜਬੜਾਉਣਾ
9. ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਿੰਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
10. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ
11. ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਸੋਜ
12. ਲੜਖੜਾ ਕੇ ਤੁਰਨਾ
13. ਹਕਲਾ ਕੇ ਬੋਲਣਾ
14. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ
15. ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
16. ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਸਿਗਰਟ

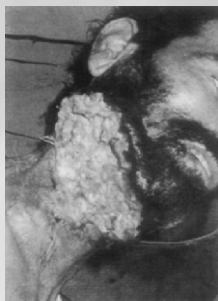
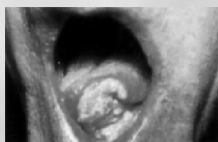
ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਤੀਆ ਮੁਖਿ ਬੀੜੀਆ ਲਾਈਆ ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਦੇ ਨ ਚੇਤਿਓ ਜਮਿ ਪਕੜਿ ਚਲਾਈਆ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 726)

(ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪਾਨ ਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ -?

- 30% ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ (50% ਕੈਂਸਰ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਹਨ)।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10000 ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਉਮਰ 4-5 ਸਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਣ ਸਿਗਰਟ ਹੈ।



ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ

1. ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
2. ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ
3. ਅਲਸਰ-ਨਮੂਨੀਆ
4. ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ
5. ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਲਕਵਾ
6. ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ (ਮੂੰਹ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ)



ਸ਼ਰਾਬ

ਇਤੁ ਮਤਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥

(ਇਸ ਕੂੜ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਤੈਨੂੰ ਕਈ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ)

ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਘਰ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਐਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣ :

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? (ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ) !!

- ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਚੌਥਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 10 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ALCOHOL IS A DRUG
QUIT IT
ALCOHOLISM IS A DISEASE
CURE IT

ਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਸੰਭਾਲੋ



ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

- ਜਿਗਰ : ਪੀਲੀਆ, ਜਿਗਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।
- ਕੈਂਸਰ : ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਆਂਤੜੀਆਂ, ਜਿਗਰ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।
- ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ : ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਐਨਜਾਇਨਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਧੜਕਣ ਦੀ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਅਚਨਚੇਤ ਮੌਤ।
- ਹੋਰ : ਅਲਸਰ, ਦਿਮਾਗ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਦਿਲ ਦਾ ਸਕੈਨ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਲਈ ਦੂਰਬੀਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੈਸਟ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਲਭ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 40,000 ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਸਤ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨਸੂਨੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਸੀਲੇ ਹਨ : ਟੀਕਾਕਰਣ, ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉ (ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਘੋਲ) ਨਸੂਨੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦ ਇਲਾਜ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਸਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਟੀਕਾਕਰਣ :

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ 6 ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਓ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਗਲ ਘੋਟੂ, ਟੈਟਨਸ, ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਰੀਬ 14,000 ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ 6 ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤ :

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੱਟੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

1. ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਲੱਸੀ, ਚਾਵਲ ਦੀ ਪਿੱਛ, ਫਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਹੈ। 250 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਚਮਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਦੋ ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਘੋਲੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
4. ਜੇਕਰ 12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਝੱਟਪਟ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
5. ਟੱਟੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨਮੂਨਿਆਂ :

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ।
ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ।

ਖੁਰਾਕ :

- (ੳ) 4 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਗਾਂ, ਮੱਝ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- (ਅ) 4-6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਖਿਚੜੀ, ਫ਼ਰੂਟ ਦਾ ਜੂਸ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (ੲ) ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਕੌਲੀ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਿਲਾਵੇ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- (ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਵੇ (ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ) ਤਾਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :

ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੈਟਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੇ, ਪਾਣੀ ਨਲਕੇ ਜਾਂ ਟੂਟੀ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਵੇ ਆਦਿ।

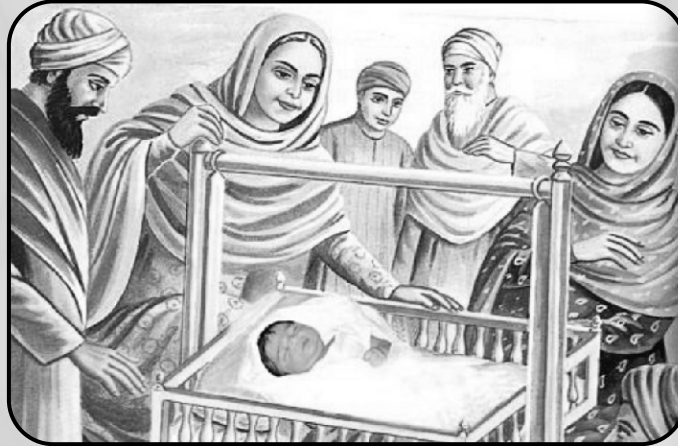
ਟੀਕਾਕਰਣ (Latest IAP Recommendation & U.I.P. Programme)

ਉਮਰ	ਟੀਕਾ	ਉਮਰ	ਟੀਕਾ
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. (ਪੋਲੀਓ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ)	15-18 ਮਹੀਨੇ	ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ.
1½-2 ਮਹੀਨੇ	ਪੋਲੀਓ+ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ.	18-24 ਮਹੀਨੇ	ਪੋਲੀਓ+ਡੀ.ਪੀ.
2½-4 ਮਹੀਨੇ	ਪੋਲੀਓ+ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ.	2 ਸਾਲ	ਟਾਈਫਾਈਡ (2 ਟੀਕੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ, ਬੂਸਟਰ ਤੀਜੇ ਸਾਲ)
3½-6 ਮਹੀਨੇ	ਪੋਲੀਓ+ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ.		
8-12 ਮਹੀਨੇ	ਖਸਰਾ+ਪੋਲੀਓ (ਪੰਜਵੀਂ ਖੁਰਾਕ)	4-6 ਸਾਲ	ਪੋਲੀਓ+ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ.
10 ਸਾਲ	ਟੈਟਨਸ (ਬੂਸਟਰ ਹਰ ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ)	ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਟੀਕਾ	3 ਟੀਕੇ (ਬੂਸਟਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)
ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਟੀਕਾ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ (ਇਕ ਵਾਰੀ) ਬੂਸਟਰ ਹਰ 1-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ			

ਖ਼ਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ :

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਥ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਪੋਲੀਓ ਦੇ ਦੋ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੇਢ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇ। ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ



ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ-ਦੁੱਧ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ। ਬੋਤਲ ਕਦੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ (ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ) ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

ਨਾੜੂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ : ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਬਲੀ ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਕੱਟੋ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਨੀਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਬੀਟਾਡੀਨ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਪੱਟੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਗਾਉ।

ਨਹਾਉਣਾ : ਪਹਿਲਾ ਨਹਾਉਣਾ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪੂੰਝੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉ।

ਸਾਬਣ : ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਿਸਰੀਨ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਖਾਸ ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਮਾਲਿਸ਼ : ਮਾਲਿਸ਼ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ : ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਪੀਲੀਆ : ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਬਰਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪੀਲੀਆ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

ਟੱਟੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ : ਪਹਿਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ 2 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਾਪਰਵਾਹੀ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ 4000 ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ !!

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਰ ਸਾਲ 15 ਲੱਖ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ : ਟੈਟਨਸ, ਘਟ ਵਜ਼ਨ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਾ ਰੋਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਣ ਹੈ ਲਾਪਰਵਾਹੀ। ਇਸ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਹਨ ਚਾਰ ਕਦਮ:

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

5 ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ, ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਖਾਣਾ ਡੇਢ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ 10 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਧਾਣਾ, ਖੂਨ ਵਧਾਣ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਖਿਅਤ ਦਾਈ ਹੱਥੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਕੈਂਚੀ (ਉਬਲੀ ਹੋਈ) ਅਤੇ ਨਾੜੂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਫ਼ ਧਾਗਾ ਵਰਤਣਾ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ : ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਉ।

ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ : ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਚਾਣੇ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੇ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੇ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ :

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. ਵਜ਼ਨ 2 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 4 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ | 10. ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਬੱਚਾ |
| 2. ਵਜ਼ਨ ਨਾ ਵੱਧਣਾ | 11. ਉਲਟੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਅਫ਼ਾਰਾ |
| 3. 8 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ | 12. ਤੇਜ਼ ਤੇ ਔਖੇ ਸਾਹ |
| 4. ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਰੋਣਾ | 13. ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬੱਚਾ |
| 5. ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਫੜਕਣਾ | 14. ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਸਫੇਦ ਜਾਂ ਪੀਲਾ |
| 6. ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਕੜਾਉ | 15. ਨਹੁੰ, ਹੋਠ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ |
| 7. ਪੁੰਨੀ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਪੱਸ ਵੱਗਣਾ | 16. ਪਹਿਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਾ ਆਉਣਾ |
| 8. ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਦ | 17. ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ 1 ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਾ ਆਉਣੀ |
| 9. ਬਹੁਤੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਣਾ | |

ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸੋ ਕਿਉਂ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨੁ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 473)



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 10000 ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪਿਛੋਂ 4-6 ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਵੋ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਔਰਤ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿੱਥ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- 5 ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ-ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ, ਦੂਜੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵਜ਼ਨ, ਖੂਨ ਟੈਸਟ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੈਟਨਸ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 10 ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉ।
- ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤੋਂ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਤ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ : ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਘਟਣੀ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

3. ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਖਿਅਤ ਦਾਈ ਹੱਥੋਂ ਕਰਵਾਉ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਬਲੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਨਾੜੂ ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਨ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

4. ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਵੋ। ਬੋਤਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1. ਟੈਟਨਸ :

ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਵਾਏ ਹੋਣ। ਦੋ ਟੀਕੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਮਗਰੋਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਬੂਸਟਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਹਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਬੂਸਟਰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

2. ਟਾਈਫਾਈਡ :

ਦੋ ਟੀਕੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਮਗਰੋਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਬਚਾਉ ਵਾਸਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵੀ ਹਨ ਜੋ 3 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

3. ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ (M.M.R.) :

ਇਹ ਟੀਕਾ ਖਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਤੇ ਰੂਬੈਲਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਟੀਕਾ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੂਬੈਲਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮਰ 15-18 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ

4. ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਟੀਕਾ :

(M.C.V.) ਇਕ ਟੀਕਾ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੂਸਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹਰ 1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਦੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ।

5. ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਟੀਕਾ :

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਭ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3000 ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ 40% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ 6% ਆਬਾਦੀ (30 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ W.H.O. ਨੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ 3 ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਹਲਕਾਅ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਰੇਬੀਸ) :

ਇਹ ਹਲਕਾਏ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕਟਣ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਢਿੱਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 5 ਟੀਕੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?

- 85% ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ 60% ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਨਵੇਂ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਫੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੇਕ, ਪੂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੇ ਇਹ ਰੋਗ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਪਾਨ, ਸੁਪਾਰੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ

1. ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ : ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਬੁਰਸ਼ ਬੂਟ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੇਰੋ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਛੋਟਾ। ਬੁਰਸ਼ ਨਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੂਥਪੇਸਟ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ : ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਬਰੈਡ, ਕੇਕ, ਟਾਫੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਉ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਉ। ਹਰ ਵਕਤ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ ਤੇ ਸੇਬ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਅਪ : ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉ।

ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟ

ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਾਨਾ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ-??

ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਅਪਾਹਿਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

(1) ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਣਾ :-

ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ, ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2) ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ :-

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਆਖਰੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਉਹ ਲਾਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਨਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਇਹ ਰੋਗ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(3) ਰੋਗ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ :-

ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਉਤੇ ਕੁਝ ਖ਼ਰਚਾ ਸਾਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲੱਭਕੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੁਝ ਖ਼ਰਚਾ ਸਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਬਾਈਪਾਸ ਵਰਗੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

1. ਆਪਣਾ ਮੁਆਇਨਾ ਆਪੇ ਕਰੋ

- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ : ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਲਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗਕੋਸ਼ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ : ਅੰਗਕੋਸ਼ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ।

2. ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ (ਸਾਲਾਨਾ)

- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਮੁਆਇਨਾ
- ਖ਼ਾਸ ਮੁਆਇਨਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ : ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਾਸਤੇ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ (30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ) ਹਰ 1-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ
- ਟੱਟੀ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ (50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ)
- ਅੰਗਕੋਸ਼ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ

3. ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਸਟ

ਖੂਨ ਟੈਸਟ : Hb, TLC, DLC, Est, ਸ਼ੂਗਰ, ਚਰਬੀ, ਯੂਰੀਆ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੈਸਟ (LFT), ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ Hbsag., ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ, ਟੱਟੀ ਟੈਸਟ, ਈ.ਸੀ.ਜੀ.- ਟੀ.ਐਮ.ਟੀ.

4. ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਸਟ

- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ : ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਦੂਰਬੀਨ ਨਾਲ ਮੁਆਇਨਾ
- 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਔਰਤਾਂ :- ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ (1-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)
- ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ (ਹਰ 1-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ : - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਪੀਸ ਟੈਸਟ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਟੈਸਟ
- ਔਰਤਾਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ :- ਥਾਈਰਾਇਡ ਟੈਸਟ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਕੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਜਾਂ ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗਾਂ ਕਾਰਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ (ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ) ਕਰਵਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਭਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਕੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

- | | |
|--|---|
| 1. ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗ (ਛਾਤੀ, ਜਿਗਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਲੀ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ) | 12. ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ |
| 2. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ | 13. ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾ ਹੋਣ |
| 3. ਪਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ | 14. ਬਹੁਤੇ ਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ |
| 4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ | 15. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਹੋਵੇ |
| 5. ਬਾਰ ਬਾਰ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ | 16. ਮੋਟਾਪਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ |
| 6. ਬਹੁਤਾ ਧੁੱਪੇ ਰਹਿਣਾ | 17. ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ) |
| 7. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੰਦਗੀ | 18. ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ |
| 8. ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ | 19. ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ 250 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ |
| 9. ਗਲਤ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ | 20. ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪੀਕ |
| 10. ਅੰਗਕੋਸ਼ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ | 21. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ) |
| 11. ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਲਕਵਾ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਹੋਣਾ | ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ-ਕੈਂਸਰ |

ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ

ਬਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਮੰਗੀਐ, ਮੁਆ ਨ ਲੋੜੈ ਕੋਇ॥ ਸੁਖ ਜੀਵਨੁ ਤਿਸੁ ਆਖੀਐ, ਜਿਸੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 63)

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਲੇਕਿਨ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਉਹੀ ਹੈ
ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ (ਜਿਸ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੈ)

(ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਜੋ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਾਨੂੰ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਰ

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਠੀਕ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

2. ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਭਾਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ।

3. ਖਾਣ ਪੀਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ

- ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਘਿਉ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਸ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।
- ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਕੋਲੇ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਭੁੱਜਿਆ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

4. ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ

(ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)

- ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਨਾ ਕਰਵਾਓ (ਇਸ ਨਾਲ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

5. ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ

- ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਹਿਤ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਕਰਿ ਆਚਾਰੁ ਸਚੁ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 931)

ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੱਚਾ ਆਰਾਮ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਖੂਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਾਉ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੂਨ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ। ਆਪਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚੋਂ ਮੁੱਲ ਵਿਕਦਾ ਖੂਨ ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਲਵੋ।

7. ਟੀਕਾਕਰਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੀਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

1. ਟੈਟਨਸ
2. ਟਾਇਫਾਈਡ
3. ਖਸਰਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਹਨ :

1. ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਟੀਕਾ
2. ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਟੀਕਾ
3. ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਟੀਕਾ
4. ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ

8. ਰੋਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋ

ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

9. ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਖਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

10. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ। ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉ ਤੇ ਲਗਵਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਉ।

11. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਲੈਟਰੀਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

12. ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ

ਹਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਸਾਦ ਚਖੇ ਭਾਇ ਦੂਜੇ ਅਤਿ ਫੀਕੇ ਲੋਭ ਬਿਕਾਰ।।

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 980)

ਜੀਭ ਰਸ, ਹੋਰਸ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਲਾਲਚ ਤੇ ਪਾਪ ਦੇ ਫਿਕੇ ਸੁਆਦ ਨੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ
ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ, ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਹੱਤਿਆਵਾਂ

- ✦ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਤੀਜਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ✦ ਹਰ ਦਸਵੀਂ ਮੌਤ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✦ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 3000 ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ 1000 ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ, 1000 ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ ਤੇ 1000 ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਾਰਣ

1. ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ।
- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਣਾ।
- ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਲਟ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਹੈਲਮੇਟ ਨਾ ਵਰਤਣਾ (ਦਸਤਾਰਬੰਦ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)।
- ਖਰਾਬ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਤੇ ਖਰਾਬ ਗੱਡੀਆਂ।

2. ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ

- ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ : ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ : ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਗ ਨਾਲ ਜਲਣਾ : ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ।

3. ਹੱਤਿਆਵਾਂ (ਕਤਲ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਕਤਲ : ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਤੇ ਨਸ਼ਈਆਂ ਵਿੱਚ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ?

ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 90% ਮੌਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਉ

- ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਾਲ ਬੈਲਟ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਉ (ਜੇਕਰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਗੜੀ ਨਹੀਂ)।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੋ।
- ਟਰੈਫਿਕ ਤੇ ਸਿਗਨਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਘਾਤਕ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

1. ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

- ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਤੈਰਣ ਨਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤੈਰਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

2. ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਉਪਰਲੇ ਵਿਹੜੇ 'ਤੇ ਰੇਲਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ :

- ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੋ।
- ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰਣ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ

ਸਿਰਫ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿੜਨ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਲੱਗਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪੁਜੇ :

- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਤਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਪਿੰਨਾਂ, ਸੂਈਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਛੁਰੀਆਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਸਟੋਵ, ਗੈਸ ਤੇ ਮਾਚਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਹ ਘੁਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੇ ਪੁਆਇੰਟ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਰ ਨੰਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚ ਸੋਕੇਟ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪਰੇ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਖੂਨ ਦਾਨ - ਜੀਵਨ ਦਾਨ

ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀਂ ਪਰਉਪਕਾਰਾ।। (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 269)
(ਉਹ ਸਰੀਰ ਬੇਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।)

ਖੂਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾਨੀ ਬਣੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੂਨ ਦਾਨੀ ਬਣਾਉ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ?

1. ਖੂਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਨ ਬਚਾਣ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
2. ਖੂਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਦਮੀ ਦਾ ਹੀ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਕੀ ਖੂਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖੂਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ 4 ਲਿਟਰ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਖੂਨ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੂਨ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਖੂਨ ਦਾਨੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ

ਖੂਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਚੈਕਅਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਆਇਨੇ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਖੂਨ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-

- ✦ 18-60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ।
- ✦ ਖੂਨ 10.5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਵੇ।
- ✦ ਕੋਈ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਲੀਆ, ਜਿਗਰ, ਖੂਨ, ਟੀ.ਬੀ., ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿਕ ਰੋਗ।
- ✦ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ✦ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਕੱਢੇ ਗਏ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ

1. ਪੀਲੀਏ, ਏਡਜ਼ ਤੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
2. ਖੂਨ ਦਾਨੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਖੂਨ 20-40 ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ 21-29 ਦਿਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਕਮਾਵੈ ਏਹ ਕਰਣੀ ਸਾਰ।। (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 51)
ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਕਰਮ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾ, ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨੇਤਰ ਦਾਨ



ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੇਤਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ!

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਨੇਤਰਹੀਨਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

- ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ 3 ਕਰੋੜ ਸੂਰਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ 10 ਲੱਖ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਨੇਤਰਹੀਨਤਾ ਦਾ ਬਚਾਉ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਅੰਨ੍ਹੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ, ਵਿਟਾਮਿਟ ਏ ਦੀ ਕਮੀ, ਡੇਲੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾਪਨ, ਸੱਟਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ।

ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਵਿਟਾਇਨ ਏ : ਹਰ ਬੱਚੇ (6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ 4 ਗੋਲੀਆਂ ਖੁਆਉ।
 - ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ : ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਕਰੇ ਤੇ ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।
 - ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਡੇਲੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹੇਪਨ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ।
- ਅੱਖਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਘੰਟੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੱਢਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਣ ਪੱਤਰ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਪੱਤਰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਵਾਕੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਿਉ।

ਗੁਰਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾਨ

ਕਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਨਵੇਂ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੁਝ ਭੈੜੇ ਲੋਕ ਗ਼ਰੀਬ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਵੇ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਉਠਾ ਸਕੇ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੇਹੋਸ਼ੀ

- ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਵੇਖੋ ਕਿ ਸਾਹ ਠੀਕ ਚਲਦਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਤੇ ਧੜਕਣ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਉ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿਉ। ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗੀ)।

ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ

ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਖੂਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਉਪਰ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਾਕ (Shock)

ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਸੜਨ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ : ਚੱਕਰ ਆ ਕੇ ਡਿਗ ਪੈਣਾ, ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ)।

- ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਲਾਉ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਉ।

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਿੱਗ ਕੇ ਸੱਟ ਨਾ ਲਵੇ। ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਨ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ (ਇਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿਉ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਉਲਟਾ ਨਾ ਲੇਟਣ ਦਿਉ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਉਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਜੀਭ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੱਟੀ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ

(ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ : ਸਾਹ ਦਾ ਘੁੱਟਣਾ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜੋ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵੱਲ ਵਧਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ)

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ। ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਉ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦਿਉ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਉ।
- ਇਕ ਡਿਸਪਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਉ।

ਡੁੱਬਣਾ

- ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਫਸਿਆ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਲਿਟਾ ਦੇਵੋ, ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ)।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਫੜਕੇ ਪੁੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਧੌਂਕ ਮਾਰੋ।

ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧੁੱਪੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜੀ ਲੂ ਲੱਗਣੀ (Heat Exhaustion)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਉ (1 ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1/2 ਚਮਚ ਨਮਕ)। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ, ਪੱਖਾ ਛੱਡ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਦਿਉ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂ ਲੱਗਣੀ (Heat Stroke)

ਇਹ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ 107 ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕੀ ਤੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਟਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉ।
- ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਘਟ ਕੇ 102 ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ (ਨਮਕ ਵਾਲਾ) ਪਿਲਾਣ ਅਤੇ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਤੱਕ ਹੀ ਕਰੋ।

ਅੱਗ ਲਗਣਾ

ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਬੁਝਾਉ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜਣ ਨਾ ਦਿਉ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਫੜਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੁਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਮਾ ਘੁਮਾ ਕੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ।

ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ

- ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਹੋਰ ਫੈਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਵੋ (ਰਿੜਦੇ ਹੋਏ) ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤਿਆਂ ਜਾਵੋ, ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਕਿਸੇ ਪੂਰੇ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ

ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਮੋਟਰ ਵਿਚੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਾਤਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਜੇਕਰ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।)

- ਤੁਰੰਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਮੋਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ 3 ਆਦਮੀ ਹੋਣ। 2 ਬੰਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਕ ਸਿਰ 'ਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।

ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

(ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਹੋਵੇ)

(ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰ ਹਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸੁੰਨ ਹੋਣ)

- ਤੁਰੰਤ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਕੋਟ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। 3 ਬੰਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਦਨ ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ ਬੰਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ।
- ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ

(ਜ਼ਖਮ, ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ)

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਸਾਬਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ)।
- ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਇਉਟਿਕ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸਰਟਲਾਇਜ਼ਡ ਪੱਟੀ ਰੱਖ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ।

ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ

(ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ :-ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੋਜ਼, ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦਾ ਹੋਣਾ)

- ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
- ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਪਲੱਸਤਰ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੱਟੀਆਂ, ਸਪਲਿਨਟ, ਗੱਤਾ ਕਾਗਜ਼, ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਇਤਨੀ ਲੰਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖ ਨੱਕ ਤੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੈ ਜਾਣਾ

1. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ

- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੱਲਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਜੇ ਕੁਝ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ (ਪਈ ਹੋਈ ਚੀਜ਼) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੂਈ ਨਾਲ ਕੱਢ ਲਵੋ (ਰੂਈ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਬਣਾ ਕੇ)।

- ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ, ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵਲ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਈ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਾ ਛੇੜੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੂਈ ਰੱਖਕੇ ਪੱਟੀ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਵੇ।

2. ਕੰਨ ਵਿੱਚ

- ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਿਸਰੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਮਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਕੀੜਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸੂਈ, ਸਲਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਾਰੋ।

3. ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਚੀਜ਼:

- ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਸੀ ਚੀਜ਼ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧੱਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਘਾਤਕ ਵੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜਲਣਾ

ਬੇੜਾ ਹਿੱਸਾ ਜਲਣਾ

ਜੇਕਰ ਜਲਣਾ ਬੇੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ ਉਪਰ ਲਗਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਲਣਾ

- ਉਸ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਸਟਰਲਾਇਜ਼ਡ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਚਿਪਕਿਆ ਕਪੜਾ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ਬਲਕਿ ਉਦੋਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਉ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉ।

ਜ਼ਹਿਰ ਪੀਣਾ

(ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਪੀਣਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

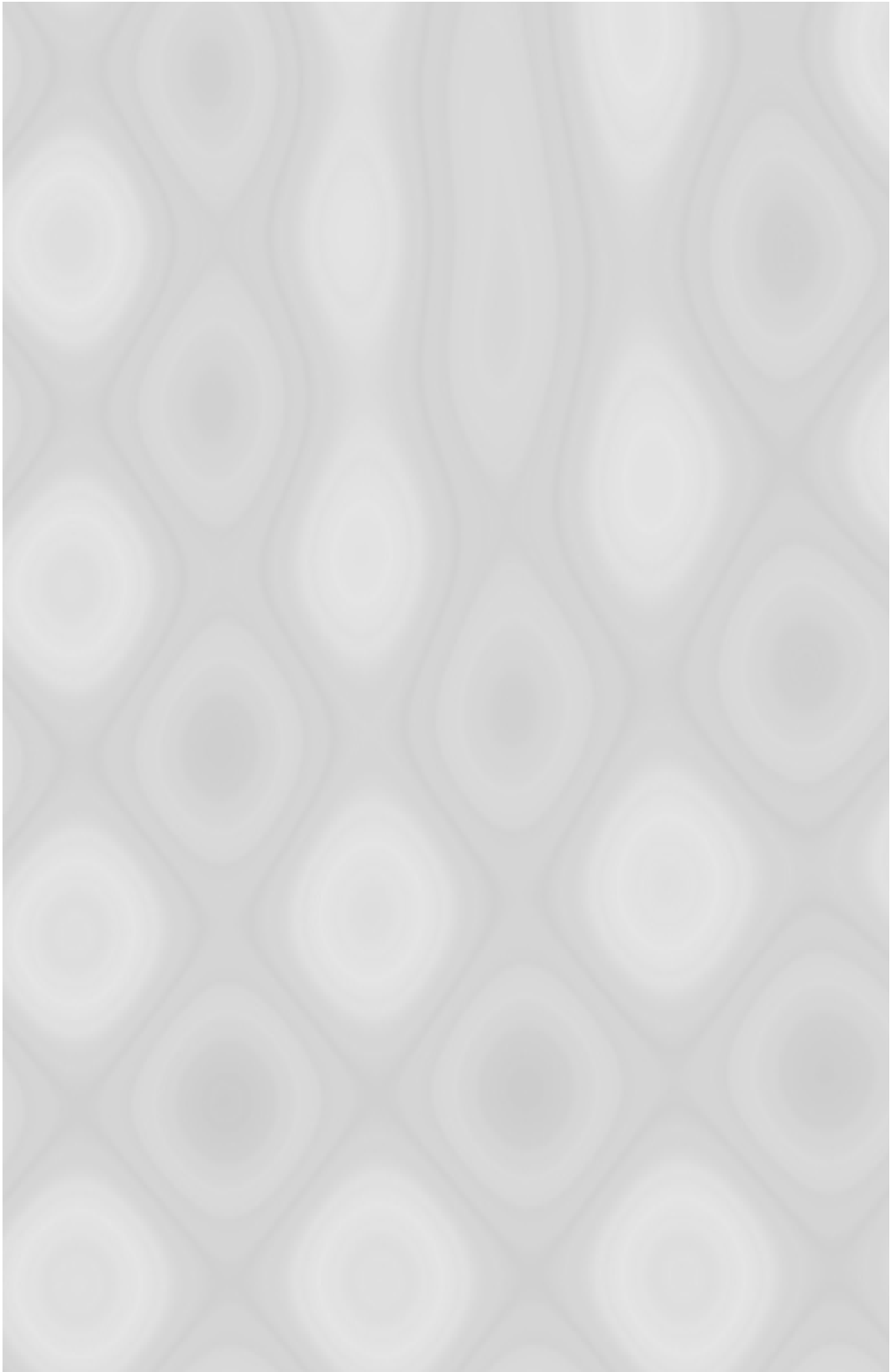
- ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ)। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਨਮਕ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕਦੇ ਉਲਟੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ : ਜਦੋਂ ਪੀਤੀ ਚੀਜ਼ ਐਸਿਡ, ਅਲਕਲੀ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਡਿਟਲ ਤੇ ਫੀਨੋਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ।

ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ

- ਨੱਕ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕਰੀਬ 15 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਕਦੇ ਛਿਣਕੋ ਨਾ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਟਾ ਲਵੋ ਤੇ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਗਿੱਲਾ ਤੋਲੀਆ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਸੱਪ ਕਟਣਾ

- ਕਟੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾ ਫੈਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਕੱਸ ਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਢਿੱਲਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਉਪਰ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ 'ਤੇ ਚੀਰਾ ਦਿਉ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੂਸੋ।



ਭਾਈ ਘਨੁਈਆ ਸੇਵਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ

1. ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ।
2. ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
3. ਗਰੀਬ ਪ੍ਰੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ। ਗਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਟ੍ਰਸਟ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਗਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ।
5. ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ।
6. ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ।
7. ਹਰ ਗੁਰਪੁਰਬ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ-ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
 - ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਪੁਰਬ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ (ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ, ਹਰੋਇਨ, ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
 - ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਪੁਰਬ 'ਤੇ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ।
 - ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ 'ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਵਿਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਣਾ।
8. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਦਾਨ : ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵਾ ਕਮਾਈਐ ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ ।।

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਹ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉ।
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਵੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਸਬੰਧ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵੰਡ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗ਼ਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਟਰੱਸਟ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਨ ਭੇਜੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਿਆ ਹੋਇਆ ਦਾਨ ਗ਼ਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਈ ਘਨੂਈਆ ਸੇਵਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਉ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ

ਭਾਈ ਘਨੂਈਆ ਸੇਵਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141002

ਫੋਨ : 0161-2450352, 98140-11170 ਫੈਕਸ : 0161-4610145 ਈ-ਮੇਲ : info@ggssc.net